

# 健康と歯のフェスティバル

## 第38回 よい歯をつくる親子のつどい



© 裾野市



### 5歳児（年長児）むし歯のない児・治療完了児の表彰

5歳児賞状コーナーで賞状と記念品を進呈します。記念抽選会もあります。

**対象**／市内通園先の幼稚園・保育園の歯科検診でむし歯がなかった年長児、または検診後から6月3日(金)までに治療が完了した年長児

※市内に住んでいて、市外の幼稚園・保育園に通園している年長児も対象です。6月3日(金)までに健康推進課へご連絡ください。

### 3歳児認定証交換

平成27年度3歳児健診でむし歯のなかった児に渡している認定証（はがき大）を大きな認定証に交換し、記念品を進呈します。

**対象**／平成27年度3歳児健診でむし歯のなかった児

### ハチマルニイマル 8020 コンクール

式典で賞状と記念品を進呈します。

**対象**／市内に住んでいる80歳以上で20本以上自分の歯がある方（生年月日が昭和11年4月1日以前の方）

### ナナマルニイマル 7020 認定

式典で賞状と記念品を進呈します。

**対象**／市内に住んでいる70歳以上で20本以上自分の歯がある方（生年月日が昭和11年4月2日～昭和21年4月1日の方）

### 8020 コンクール・7020 認定

5月28日(土)までに、駿東歯科医歯会に加入している市内の歯科診療所で、歯科検診を受けてください。対象の方には、検診を実施した歯科診療所でフェスティバル当日の案内をお渡しします。6月3日(金)までに式典への出欠を健康推進課へご連絡ください。

**と き**／6月11日(土)

**場 所**／市民文化センター

**式 典**／13時～13時30分

**催し物**／13時45分～15時30分

- 歯科医師による無料相談
- 歯科衛生士による歯みがき指導
- フッ素の入った液でブクブクうがい
- むし歯のできやすさチェック
- 歯や口に関するミニ講話
- 健康機器での測定

### 歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスター・標語の募集

#### 対象

**図画**▶市内に住んでいる年長児と小学生

※年長児は保護者と合作の作品でも可

**ポスター**▶市内に住んでいる小・中学生と市内の高等学校に通学する高校生

**標語**▶市内に住んでいる小・中学生

#### 応募方法

**図画・ポスター**▶B3四つ切りサイズの画用紙に描いた作品を通園・通学している幼稚園・保育園・学校へ提出してください。

**標語**▶書式は自由です。通学している学校へ提出してください。

#### 展示期間・展示場所

と き	場 所
6月4日(土)～6月9日(木) 9:00～15:00	市民文化センター 2階展示室
6月11日(土) 13:45～15:30	市民文化センター 1階エントランスホール

※6月6日(月)は休館日です。



## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間 「健康も たのしい食事も いい歯から」



© 経野市

ひだまり歯科クリニック 歯科医師

松岡 裕樹 先生

### 「予防歯科」ってご存知ですか？

予防歯科は「痛くなったから行く」「むし歯になっただから行く」「悪くなったから行く」ところではなく、「悪くなる前に、20年、30年先まで長期的に、安定したお口の健康を守るために、定期的にケアをしていきましょう！」という考え方です。定期的にお口のケアを行わないと、結局「悪くなる」→「治療」→「悪くなる」→「自分の歯が失われていく」といった繰り返しになってしまいます。むし歯治療でやむなく一度削ってしまった歯は、二度と元どおりになることはありません。さらにお手入れが行き届かないと、歯は削ったところから、徐々にまた悪くなっていくことがあります。そして、歯周病は、お口の中だけではなく全身へ悪影響を及ぼします。よく知られているのが誤嚥性肺炎ですが、その他に糖尿病、心臓病、高血圧症、脳血管疾患、各種のがん、認知症、早産、低体重児出産など……。これらも歯周病菌が原因の一つでもあるといわれています。

北欧の国々やアメリカなど、「予防歯科」が進んでいる国では、高齢になっても自分の歯が残っている数が日本に比べて格段に多いです。その違いは、やはり予防に力を入れているか、そうでないかの違いです。これらの国では予防歯科を、幼少期から壮年期まで、ごく当たり前に行っている成果だといえます。お口の健康を保つことが、自分自身の健康、人生を考えたときにとても大切なことにつながります。

予防をきちんと行っていくことで、そもそもむし歯にならなかったり、歯周病にならなかったり、歯周病が悪化せず、良い状態を生涯にわたって維持することができます。つまり、いつまでも大切な歯は失われずに、自分の歯でおいしく、楽しくお食事ができるということです。「食事がおいしい」「しっかりかめる」「思いっきり笑えて話せる」など、ずっと健康で、笑顔でいることで得られる、「質の高い人生(クオリティ オブ ライフ)」を築くための土台となります。

### 定期健診のもう一つのメリット

むし歯などによる突発的な痛みなどによって、日々忙しい合間を縫って、何回も治療に歯科医院に通うことは、患者様にとっても負担となります。定期健診で3カ月～6カ月に一回、年にたった2回～4回、定期的に歯科医院に通うことで、スケジュール的な負担もなく、また、そのほうが費用負担も結果として少なくて済みます。

どんなに歯みがきがきちんとできていても、ご自身での歯みがき(セルフケア)だけでは限界があります。歯科医院での定期健診(メンテナンス)と、専門的ケア(プロフェッショナルケア)がとても重要になります。歯科医院で定期健診を、受けましょう！

市では、6月13日(月)から10月31日(月)までの期間、成人歯周疾患検診、特定健診が始まります。ぜひこの機会に受診しましょう!!